

防災だより

令和5年7月号

今回のテーマ：「防災への備え②0次避難」～いつも身近に防災ポーチ～

災害が起こった際に必要な防災用品を準備する「1次避難、2次避難の備え」に対して、いつも持ち歩く防災用品を準備することを、「0次避難の備え」と言います。災害は常に自宅で起こるとは限りません。外出先で被災する可能性を考えて、「持ち歩く防災」とも言える「防災ポーチ」を紹介します。

STEP1 ポーチを用意する

表面に汚れや傷がなく、破れにくい丈夫な素材を用意する。防水が望ましい。軽くて、どんな靴に入れてもかさばらない形状のものを選ぶこと。単行本サイズ(B6判：128×182mm)なら大体入る。収納力が高く、開口部が大きいタイプや、メッシュや透明素材の内ポケットがあるタイプだと、ポーチの中身がすぐ分かって便利。

STEP2 持ち歩く防災アイテムを用意する

下の10個のアイテムの内9番目までは必ず用意する。10番目は、自分が必要とするものを入れる。

①現金



停電などにより、クレジットカードや電子マネーなどのキャッシュレス決済ができない可能性を考え、現金を常に入れておく。小銭を多めに用意しておく、おつりが不足する場合や、公衆電話や自動販売機を利用するときに便利。

②手軽に食べられるブドウ糖



栄養補給食や飴、チョコレート、羊羹など。
発生直後は飲食物の確保が難しくなる可能性がある。賞味期限は常に確認すること。

③モバイルバッテリー、電池式携帯充電器



スマートフォンや携帯電話は、情報収集や家族との安否確認に不可欠。
常に充電を確保。

④衛生用品、救急セット



ティッシュ/ウェットティッシュ、ハンカチ、マスク、生理用品、簡易トイレ、歯磨きセットなど。

消毒液を持ち歩かなくても、絆創膏をもっておくだけでも、応急処置は可能。

⑤懐中電灯



点灯時間が長く、持ち運びやすい小型のものを選ぶ。LEDだと周囲が見やすい。
併せて予備の電池を用意。

⑥防犯ブザー、防災ホイッスル



万が一閉じ込められてしまった時でも、自分の居場所を音で知らせることができる。
少ない労力で高い出力を出すものを選ぶこと。

⑦筆記用具、メモ帳

緊急時の情報の覚書や書置きに便利。耐水性のメモ帳、油性ボールペンを選ぶこと。
常に使えるか要確認。

⑧防寒具



使い捨てカイロ、コンパクトに持ち運べるアルミシートなど。
冬場だけでなく、長時間外に居なければならない時に便利。アルミシートは前もって
使い方を覚えておくと、災害時に焦らなくて済む。

⑨身分証明書のコピー、緊急連絡先

モバイルバッテリーを持っていても、水濡れや破損などでアドレス帳が確認できない場合に便利。
怪我などで万が一意識がなくなったとしても身元の特定がしてもらえる。

⑩自分に必要なもの

自分の心身を守るもの(常備薬、家族やペット、友人の写真など)。

STEP3 常に持ち歩く

鞆を変えても、必ず入れる。防災ポーチは災害時に活用できるだけでなく、実用的な「おまもり」でもある。携帯食の賞味期限などを確認し、いつでも使えるポーチにしておくこと。

1次、2次の備えを自分だけで用意するのは時間がかかるかもしれませんが、「0次の備え」は誰でも今から出来ます。

この夏休みに遠出を計画している人はぜひ作ってみてください。